B 站医疗健康科普短视频的内容生产研究

杨浚伊
（北京印刷学院，北京 102600）

【摘要】新冠肺炎疫情的出现，让大众意识到健康是人们所要关注的首要问题，加强健康知识的科普需求尤为重要。在此种环境下借助当下最热门的短视频进行医疗健康的科普，对于提升大众医疗健康相关知识和大众健康常识有着极大作用。B 站作为当下年轻人最爱用的视频网站，有着极高的使用频率，借此平台研究 B 站的优质健康科普类博主的内容生产，对该类视频提出改进建议，让许多健康科普类博主收获更多流量与关注的同时提升大众对健康常识的认知。

【关键词】健康传播；短视频；传播策略

一、健康科普短视频的概念

（一）健康传播的发展

世界健康传播研究的开始被认为是 1971 年美国心胜病学家法夸尔和传播学这马科比所主持的“斯坦福心脏病预防计划”（SHDP）。在该计划开设后的第二年，国际传播学会（ICA）组织建立健康传播学会，该学会的建立促进了健康传播相关内容的研究与发展。进入 21 世纪后，健康传播的研究内容不断扩展，包含医疗健康、公共卫生等领域，不断发展为一门独立的学科。

我国健康传播的研究较国外起步较晚，上世纪 70 年代健康传播由国外引入中国，但研究内容并不完善，并没有将健康与传播进行有效结合。直至 80 年代，健康教育理论研讨会的召开，标志着我国健康传播研究的开始。“非典”在中国的爆发，让健康传播的关注度倍增，中国学界开始意识到健康传播的重要性，促进了健康传播在我国的发展。直至今日，在面对新冠疫情的肆虐下，对新冠疫情的科普传播推动者我国健康传播的发展。

（二）健康传播的概念

目前学界认可度较高的健康传播概念是由美国学者 Rogers，Everett M.在 1994 年提出，他们指出健康传播是一种将医学研究成果转化为大众易读的健康知识，并通过态度和行为的改变，以降低疾病的患病率和死亡率，有效提高一个社区或国家生活质量和健康水准为目的的行为[1]。 国内学者徐美苓也对健康传播作出如下解释，她认为可将健康传播定义为人们寻找、处理、共享医疗资讯的过程。其关心的范围不仅在个人寻求医疗资讯的过程，或医患之间的沟通，更在整个医疗体系内信息的流动与处理[2]。

（三）健康科普短视频的发展

健康科普类短视频的出现依托于短视频在社交媒体平台的发展，是短视频中的一种内容呈现形式。这种结合视觉、听觉双重刺激的视频形式，相较于枯燥的文字更容易传播。目前，健康科普短视频并没有一个明确的学术定义，可以简单地概括为，以不超过五分钟时长的视频形式，传播科普健康知识。

新冠疫情的出现从一定程度上推动了国内健康科普短视频的发展。疫情期间，以科普疫情防护、“阳”了该怎么办、“阳康”该怎么办的相关科普充斥在短视频平台中。但当前健康科普短视频并不仅仅包含新冠疫情的相关科普，还有常见疾病科普、运动健康科普、医美科普、医疗设施科普、饮食健康科普、术后恢复科普等话题。

二、B 站健康科普短视频内容生产策略

[1] 张自力，健康传播研究什么——论健康传播研究的 9 个方向[J].新闻与传播研究,2005(03):42-48+94.
[2] 任景华，刘宽亮.从孕育到成熟——健康传播的历史演进与走向[J].东南传播,2010(10):28-30.

（一）B 站高热度健康科普短视频的内容类别

本研究依据 B 站知识分区科普栏目中健康类别 2020、2021、2022 三年播放量前十的短视频为例。

2022 年	【花小烙】输液的时候如果气泡进入了血管里会怎样	知识知晓性内容
	医生阳了，居家用药一次性说清楚	实用性内容
	2 年了，竟然有人不知道	实用性内容
	不管有没有感染，请立刻打开这个视频	实用性内容
	胀气、肚子疼你的肠胃可能应激了	实用性内容
	【科普】皮肤科医生才会告诉你的护肤冷知识，我知道	实用性内容
	喉咙不舒服，咳嗽，试试这么按！	实用性内容
	如果你被原子弹炸了会怎样？	知识知晓性内容
	关于早餐的几个误区，你中招了几个？	实用性内容
	做完核酸检测后的面前都去哪了？	知识知晓性内容
2021 年	新冠疫苗是如何保护我们的？	知识知晓性内容
	身体发生这些变化，小心事溢脂性脱发！	知识知晓性内容
	妇科炎症反反复复？你绝对不能忽视这一点！打开洗内裤新姿势	知识知晓性内容
	出现这三点，就是手淫过度了	知识知晓性内容
	如果蚊子飞进耳朵里会怎样？	知识知晓性内容
	熬夜的好处，你知道的太晚了	实用性内容
	一个动作让鼻塞快速通气！附简单高效的止鼻涕方法推荐	实用性内容
	20 秒让鼻子通气	实用性内容
	牙结石真的很可怕！不是消灭你一颗牙，而是全口牙，还在为几百块洗牙钱纠结吗？	知识知晓性内容
	如果你被活埋了会怎样？【又见阿诺德】	知识知晓性内容
2020 年	答应你们的手术，要做，删减版	知识知晓性内容
	一个西红柿给少女的忠告！	知识知晓新内容
	医学博士：新型冠状病毒可不可怕？和 SARS 有什么区别？如何有效预防？	知识知晓性内容
	医学博士：晚睡晚起到底行不行？晚睡晚起是熬夜吗？请问今天按时晚睡了吗？	知识知晓性内容
	老骥伏枥！钟南山谈养生诀窍！84 岁老院士一身腱子肉秒杀小年轻！	实用性内容
	为什么睡觉时小腿会突然抽一下？感觉在坠落？	知识知晓性内容
	钟南山：肯定新型冠状病毒肺炎人传人病毒很有可能来自野味	知识知晓性内容
	【科普】剃成光头还会有头皮屑吗？	知识知晓性内容
	肛门被撑大了还能恢复吗？	知识知晓性内容
	【超详细】防病毒口罩，你想知道的都在这里，	实用性内容

	新型冠状病毒肺炎预防小措施科普	

表 1

从以上表格可以看出，B 站近三年来高播放量的健康科普短视频的内容被分为两类，一类为知识知晓性内容，一类为实用性内容。

知识知晓性内容大多为医学知识、生活现象或者人们日常所关注的热点问题的科普与解答。用户观看完该类视频内容后会了解某现象的医学原理，但是这类视频内容并不包含实用性的技巧介绍或者专业的医学指导，仅为知识的科普。例如，在上述表格中列举的《如果你被原子弹炸了会怎样？》，就是依据网络群众的好奇与关注所制作的知识科普，从医学的角度了解原子弹炸了后人的身体会有如何反应，并没有科普收到撞击、炸伤后该如何自卫，不具备实用性。《做完核酸检测后的面前都去哪了？》、《如果蚊子飞进耳朵里会怎样？》、《如果你被活埋了会怎样？》、《为什么睡觉时小腿会突然抽一下？感觉在坠落？》等视频都是如此。

而实用性的内容顾名思义则为与大众日常生活有关的健康问题所做出的健康科普，包含对生活中健康行为的实际指导。这类视频聚焦某一健康问题对其解释病科普相关健康知识，已达到预防健康问题诱发的危害，对于观众来说具有实际意义。根据国家疫情防控相关规定，我国正处于逐步开放阶段，会出现阳性病例增多的现象。在此环境下，以疫情有关的健康科普短视频逐步增多，围绕着如何科学防疫、如何吃药、如何缓解各类症状等等。《医生阳了，居家用药一次性说清楚》、《不管有没有感染，请立刻打开这个视频》、《喉咙不舒服，咳嗽，试试这么按！》这类视频就是以疫情对健康影响为主题，科普该如何预防、治疗、缓解新冠疫情及其症状。

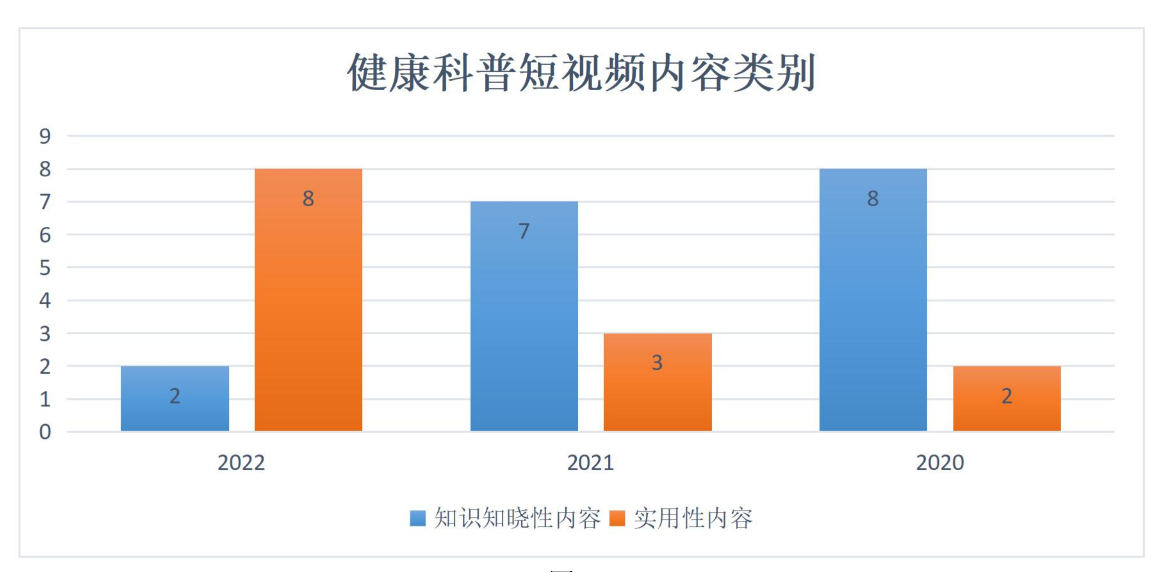


图 1

从上图可以看出，2022 年由于国内疫情原因实用性内容占比较高，而 2021、2020 年则是知识知晓性内容占比更高。由此可以看出，健康科普短视频会随着全球健康问题的变化而不断变化，内容结合当前全球健康情况，具有科普意义。

（二）B 站高热度健康科普短视频的文本表达

1、标题的文本表达

从标题的文本来看，根据表 1，其中有 13 个标题都是问句，这类标题被称为疑问式标题。这种疑问式的标题是以疑问句的形式表达观点，不直接告诉用户科普内容，从而激起用户观看视频的好奇心。《关于早餐的几个误区，你中招了几个？》、《医学博士：新型冠状病毒可不可怕？和 SARS 有什么区别？如何有效预防？》、《【科普】剃成光头还会有头皮

屑吗？》、《为什么睡觉时小腿会突然抽一下？感觉在坠落？》、《肛门被撑大了还能恢复吗？》等内容都以疑问句为标题，这些问题多为现实生活中被人所关注的健康现象，像早餐、头皮屑、睡觉等等都是生活中不能缺少的存在。这样的科普性内容在搭配疑问句的标题，既加强了表达又解决了疑问，是现在大多健康科普短视频都在用的标题形式。

正话反说式标题。这类标题是指用相反的意思突出健康行为的重要性。《熬夜的好处，你知道的太晚了》这一标题，把大众日常生活中关注的熬夜行为讲述成“有益健康”的行为，让对熬夜问题有关注的群体和对熬夜危害认知不清的群体产生好奇心从而观看视频，了解熬夜其实带来的危害比好处要大得多。

突出重点标题。在许多健康科普视频中会利用括号标注科普等字样，这类标题利用突出重点的形式，从视觉上突出重点。《【科普】剃成光头还会有头皮屑吗？》、《【科普】皮肤科医生才会告诉你的护肤冷知识，我知道》等，都是在标题中突出视频所属类别，吸引相应需求用户的观看。

2、视频内容文本

健康科普短视频依赖于专业的医学知识，所以在健康科普短视频的视频内容文本中会涉及一些医学原理。但由于普通大众的了解程度有限，这也医学原理往往会通过通俗化的语言进行表述。《熬夜的好处，你知道的太晚了》视频内容并没有以专业的角度讲述熬夜给身体带来改变的原理，而是用熬夜带来发胖、肤色暗沉、皱纹、脱发、记忆力变差等等日常化的用于突出熬夜带来的伤害，让医学原理表象化。

除了专业性之外，健康科普短视频的文本也常使用网络用语。运用网络用语能消解掉医学用语带来的距离感。《老骥伏枥！钟南山谈养生诀窍！84 岁老院士一身腱子肉秒杀小年轻！》在该视频题目中就运用“秒杀”、“小年轻”等网络用语，拉近与青年群体之间的距离。

具备逻辑性是健康科普短视频内容最重要的一部分。专业的健康科普短视频内容都具有较强的逻辑性，这种逻辑推理包含起因到结果和结果到起因。起因到结果是从健康问题的起源开始讲述逐步推向结论。而从结果到起因，则是从已发生的健康现状出发，以溯源的方式，找出可能的源头。这两类的逻辑推理会使健康科普短视频的内容更加工整且更具有说服力。

三、结语

健康传播的出现对于传播健康知识、提升大众健康意识都具有较好的推动作用。短小、便捷且内容丰富的短视频符合大众的碎片化阅读方式，以该方式进行健康传播可以更好的将内容传递给大众。

但是，目前我国健康科普短视频还处于发展阶段，存在许多不足。包括内容专业性不足、内容的同质化严重、缺少规范与监管等等。在未来的发展中健康科普短视频依旧要坚持内容为王，避免浮于表面的假科普。